24.060 Šalát zelerový
100 porcií

Receptúra

Potravina	Veková skupina							
	A		B		C		D	
	Hmotnosť v kg							
	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
zeler	3,50	2,80	5,50	4,40	5,50	4,40	6,50	5,20
cibuľa	0,50	0,42	1,00	0,85	1,00	0,85	1,50	1,27
olej olivový	0,10	0,10	0,10	0,10	0,10	0,10	0,15	0,15
cukor kryštálový	0,20	0,20	0,30	0,30	0,30	0,30	0,40	0,40
ocot	0,10	0,10	0,15	0,15	0,15	0,15	0,25	0,25
soľ	0,04	0,04	0,05	0,05	0,05	0,05	0,07	0,07
voda	1,50	1,50	2,00	2,00	2,00	2,00	2,50	2,50
hmotnosť porcie v g	50		70		70		90	

Výrobný postup

Zeler umyjeme, očistíme a uvaríme v malom množstve vody do mäkka. Uvarený, vychladnutý zeler pokrájame na kocky alebo plátky, prípadne postrúhame. Pridáme na drobno pokrájanú cibuľu, nálev z vody, cukru, octu a soli. Zjemníme olejom. Vývar zo zeleru nepoužijeme do šalátu.

Nutričné zloženie 1 porcie

veková skupina	energetická hodnota		bielkoviny	tuky	kyselina linolová	sacharidy	vláknina	vápnik	železo	vitamíny				
										A	B_1	B_2	C	E
	kJ	kcal	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg
A	133	32	0,44	1,1	0,6	4,5	1,1	23,7	0,2	0,01	0,0	0,0	2,8	0,0
B	190	46	0,72	1,1	0,6	7,1	1,7	37,5	0,3	0,01	0,0	0,0	4,6	0,0
C	190	46	0,72	1,1	0,6	7,1	1,7	37,5	0,3	0,01	0,0	0,0	4,6	0,0
D	251	60	0,89	1,7	0,9	9,1	2,1	45,7	0,4	0,01	0,0	0,0	5,8	0,0